

ESTIMULAÇÃO DE 12 a 24 meses

Entre 12 a 24 meses a criança encontra-se em uma fase de maior independência, atividade e movimentação. As crianças com Síndrome de Down podem passar por um período maior antes de ficar de pé e se movimentar. A criança passa a ser cada vez mais um ser social, além de começar a se familiarizar com os hábitos de higiene, como controle de esfíncter, alimentação e banho.

Os principais objetivos dessa fase são:

- ◆ Facilitar mudanças de postura, dando o aspecto de normalidade aos movimentos, não permitindo vícios. Isso será importante para a independência.
- ◆ Estimular a posição de gato e suas posturas consequentes: índio, joelho e em pé, para tanto é necessário o controle de quadril em cada uma dessas posturas.
- ◆ Melhorar os estímulos proprioceptivos, empurrando a criança para baixo, por exemplo, isso auxiliará no equilíbrio e controle dos músculos.
- ◆ Estimular o equilíbrio, reações de equilíbrio e proteção nas diversas posturas, será importante para a aquisição da marcha.
- ◆ Usar a postura em pé, mesmo que com apoio, para alcançar objetos ou brinquedos.
- ◆ Estimular as funções cognitivas, construir torres, colocar objetos dentro de caixas, abrir e fechar caixas, conhecer a função dos objetos, relacioná-los com seus nomes, dar noções de vestir e despir, etc.

A estimulação precoce é uma série de exercícios para desenvolver as capacidades da criança, de acordo com a fase de desenvolvimento em que ela se encontra. Não se trata de nada difícil, mas de uma série de ações que toda a pessoa faz normalmente com os bebês, além de outras ações mais específicas que se pode aprender facilmente. A estimulação é importante para qualquer criança que possui ou não atraso no seu desenvolvimento. Para que a criança atinja novas fases no seu desenvolvimento, ela precisa ser estimulada a experimentar as coisas e a conviver com as pessoas que a cercam. Experimentar é um modo de conhecer e vivenciar as situações e objetos, e para isso são usados todos os sentidos (tato, audição, visão, paladar), além das sensações causadas pelos movimentos. É através desta "experienciação" que a criança vai fazendo uma memória das suas vivências como se fosse um arquivo sendo formado. A família tem um papel fundamental na formação da criança.

Os pais devem estar disponíveis e com tempo para transformar os momentos de estimulação em ocasiões agradáveis para todos. E não se esquecer que durante a

convivência diária, além de estimular a criança, pode-se também observá-la e entender seu jeito, seus limites e dificuldades, além de suas capacidades.

Idade cronológica x fase do desenvolvimento - é importante salientar que existe uma grande variação no desenvolvimento de crianças com Síndrome de Down. Isto é o esperado, pois em crianças sem atraso no seu desenvolvimento já são encontradas diferenças, que são maiores numa criança com atraso. Por isso, o ritmo e velocidade da sua criança devem ser respeitados e procure pensar mais na fase do desenvolvimento do que na idade cronológica. Se os exercícios forem muito difíceis para seu filho, procure realizar atividades mais simples, que estejam de acordo com suas possibilidades no momento. Procure estimular a criança de uma forma global, tanto no aspecto motor - engatinhar, ficar de pé, andar, como no aspecto de comunicação e fala. E também no aspecto cognitivo ensinando a ela a função dos objetos, por exemplo.

A fase do desenvolvimento - quando a criança atinge o segundo ano de vida, ela é mais ativa e participante, utiliza suas mãos para explorar o ambiente, e começa a construir sua memória sobre acontecimentos e objetos. Agora, a criança começa a mostrar sua própria personalidade e tem um grande desejo de explorar o mundo. Começam a ficar mais nítidas as diferenças pessoais, algumas crianças são mais ativas, outras são mais observadoras.

Esta é a sua fase da locomoção, do andar. A criança precisa ter equilíbrio, coordenação e um conhecimento dos movimentos de seu corpo para poder aventurar-se no andar. Andar não deixa de ser um desequilibrar e reequilibrar constante. Por isso, muitas vezes a criança passa por um período de ficar de pé, para depois andar, quando estiver segura e confiante.

A criança nesta idade, já se faz entender, seja por sons, palavras, gestos ou olhares; ela é capaz de mostrar o que quer e rejeitar o que não lhe agrada. Assim, ela já está começando a participar. Estimule essas iniciativas da criança, pois isto será muito importante para sua independência no futuro, não se esqueça, porém, que seu filho com Síndrome de Down, deve ser educado como qualquer criança. À medida em que ele vai ganhando independência, procure mostrar-lhe o que ele pode e o que ele não pode fazer, onde pode mexer ou não, o que ele pode ter ou não. Enfim, mostre-lhe os limites e mantenha-se firme na disciplina, apesar dos protestos dele. Isso, no futuro, vai ajudá-lo muito na convivência social.

Brinquedos e jogos - os jogos e brincadeiras são instrumentos importantes para ajudar a estimulação da criança e favorece uma boa relação entre a família e a criança, pois trazem prazer e satisfação. Procure não forçar a criança a fazer o que ela não quer, ajude-a a escolher o que fazer e deixe-a parar quando quiser. É aconselhável manter uma certa distância entre as obrigações (banho, alimentação) e o momento dos jogos. Além dos brinquedos com formas, cores, texturas e tamanhos variados, a criança vai se beneficiar de brinquedos que se mexam, como bolas, carrinhos, bichos, que podem ser empurrados pelas mãos da criança ou puxados através de um barbante. Caixas contendo coisas dentro e de tamanhos diversos são úteis para brincadeiras de encaixar, empilhar e esconder, caixas ou potes de plástico transparente também ajudam muita a criança nesta fase, para que ela perceba que pode ver o que está dentro e pegar. Os brinquedos que imitam o dia a dia da criança trazem uma importante contribuição para seu aprendizado, como colheres, copos, animais etc. Você pode ajudá-la a relacionar com o objeto já conhecido anteriormente, por exemplo, mostrando um cachorro real, um de brinquedo e uma foto ou desenho de um cachorro. São estas atividades que ajudam a criança a relacionar os acontecimentos, que já faziam parte de sua memória com os novos.

Você deve oferecer à criança um número razoável de brinquedos, isto é, o suficiente para ela poder escolher e não se confundir numa imensidão de brinquedos. É bom selecionar os brinquedos antes da atividade prevista, se vai brincar de empilhar, selecione os cubos e outras coisas empilháveis. Um número bom de brinquedos fica entre 3 e 6 ou 7 brinquedos, mas isto não é uma regra. É interessante oferecer periodicamente algum objeto novo, isso estimula a curiosidade da criança. Os brinquedos e objetos da criança devem ficar num local de fácil acesso, como numa caixa ou numa prateleira baixa de um armário. Você pode fazer jogos simples. Como esconder objetos sob panos e incentivá-la a achar; jogar bola, empilhar objetos, guardar e tirar coisas de caixas. Outro fator importante é começar a salientar para a criança as noções de causa e efeito, por exemplo: colher-comida-saceia a fome, ou mais difíceis, interruptor-luz que acende ou apaga, objeto que cai-barulho que provoca. O papel dos pais é "quebrar" em pedaços essas experiências tão cotidianas para nós, mas totalmente novas para a criança. Você pode demonstrar e explicar as diversas etapas, por exemplo chegue perto do interruptor com a criança, chamando sua atenção para a luz e a seguir mostre como ela acende ou apaga: " Olha a luz!" ou "Ficou escuro!".

O meio ambiente - a criança precisa ter um ambiente tranquilo, que lhe propicie estímulos variados. O excesso de estímulos confunde a cabeça da criança. Ela está numa fase ativa, é um explorador, logo precisa ter a confiança e segurança no seu ambiente. Evite deixá-la em lugares perigosos ou instáveis, por exemplo, em cadeiras que possam virar sobre ela.

Roupas - utilize sempre roupas adequadas à temperatura e, sempre que possível, deixe-a com o mínimo de roupa. A criança poderá então, movimentar-se bastante, sentir as mãos e os pés e se tocar.

A cadeira - a criança precisa ter uma cadeira para poder realizar suas brincadeiras e jogos sentada. A cadeira deve ser adequada ao tamanho da criança, os pés devem ficar totalmente apoiados no chão e os joelhos dobrados em ângulo reto. Os braços da cadeira, apesar de dificultarem os movimentos de braços e tronco da criança, impedem o indesejado hábito de pernas muito afastadas. Uma boa solução é que os braços da cadeira sejam pequenos, indo até a altura das coxas da criança quando sentada. Em geral, estas cadeiras são confeccionadas em palha ou plástico.

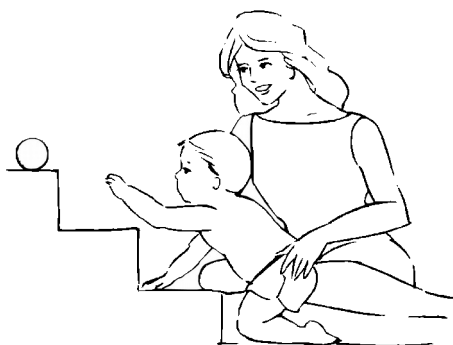


Banho e vestir-se - o momento do banho continua a ser uma ótima ocasião de manter o contato com a criança e estimulá-la. Incentive-a a bater na água, a brincar com seus brinquedos e também a se lavar. Depois você pode iniciar a preparação para a criança se vestir sozinha, isto demora algum tempo: comece executando metade da tarefa e ajude-a a terminar, diminuindo gradativamente a sua ajuda. Por exemplo, vista os braços e a cabeça da camiseta e peça e estimule a criança a terminar de se vestir. Vestir calças e amarrar calçados já são mais difíceis, chame a atenção da criança quando você estiver vestindo-a ou calçando-a.

Exercícios - os exercícios devem ser realizados sobre um colchonete ou no próprio chão, forrado por uma colcha ou lençol. Nos exercícios em que a criança fica de pé, observe se o lençol não está atrapalhando os movimentos. Como nesta fase dos exercícios vão requerer maior participação da criança, é aconselhável estimulá-la antes para deixá-la mais alerta e atenta. Isto pode ser feito sacudindo a criança no colo, como num galope, ou dançando com ela. Se duas pessoas estiverem disponíveis, coloca-se a criança dentro de um lençol e cada pessoa segura duas pontas deste, como se fosse uma rede, deste modo balança-se o lençol para todos os lados, inclusive pode-se dar alguns saltinhos com o lençol. Comecem devagar e depois aumentem o ritmo do balanceio.

1. A criança deve ficar na posição de gato, coloque uma bola à sua frente e peça para ela empurrar com a mão. O mesmo pode ser feito com as pernas, encoste a bola em um dos pés da criança e peça a ela que empurre a bola para trás, até esticar a perna.

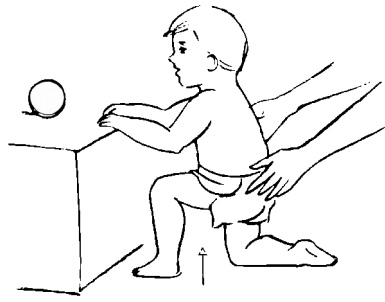
2. A criança deve ficar na posição de gato, coloque um brinquedo no alto de uma escada ou sofá e peça à criança para subir engatinhando e pegar o brinquedo.



3. Com a criança na posição de joelhos estimule-a com um brinquedo, fazendo-a pegá-lo na frente, dos lados e um pouco atrás de seu corpo. Se for muito difícil apóie-a pelo quadril ou encoste-a no seu corpo.



4. A partir da posição de joelhos, ajude a criança a levantar uma perna, apoiando o pé no chão (posição de índio); a partir daí, apoiada em um móvel e buscando um brinquedo será mais fácil fazê-la ficar de pé. Dê uma ajuda empurrando o quadril da criança para frente e para cima.



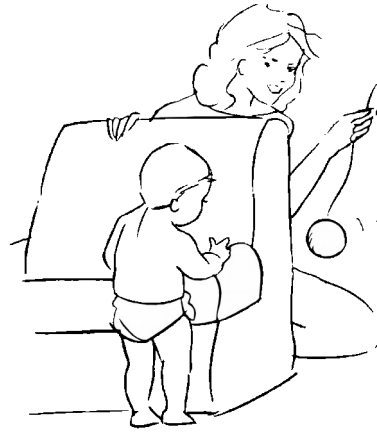
5. Com a criança de joelhos ou na posição de índio, coloque um brinquedo no chão e ajude-a a sentar e pegá-lo, depois coloque-o no alto e estimule-a a ajoelhar novamente.



6. Com a criança na posição de pé, você pode ajudá-la a sentir melhor esta posição e, conseqüentemente, ficar mais segura. Segure-a firme, mas suavemente na altura do quadril e force-a para baixo, como se fosse para ela sentir o peso nos pés.



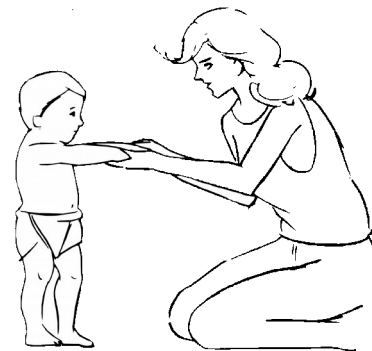
7. Com a criança de pé e apoiada, num sofá ou na cama, estimule-a a andar para os lados, perseguindo um brinquedo.



8. Com a criança de pé, apoie-a pelo quadril, como num jogo ritmado, cante levando-a para a frente, para trás e para os lados; quando levá-la para as laterais, tire aos poucos um pé do chão.

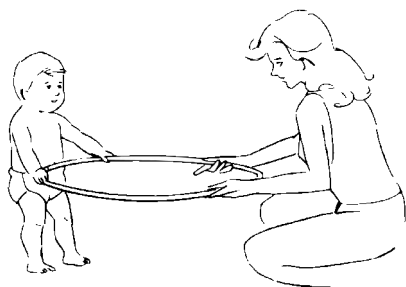


9. Ajoelhando à frente da criança, segure suas mãos na altura dos ombros, evitando levantar seus braços acima da cabeça ou apoie-a no quadril. Aos poucos vá diminuindo

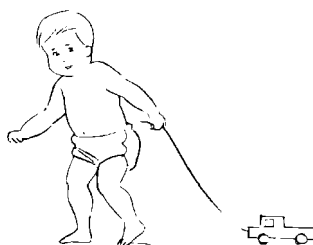


seu apoio.

Você pode também usar um bambolê onde a criança ficará fora com as mãos apoiadas no bambolê e você também segurando-o.



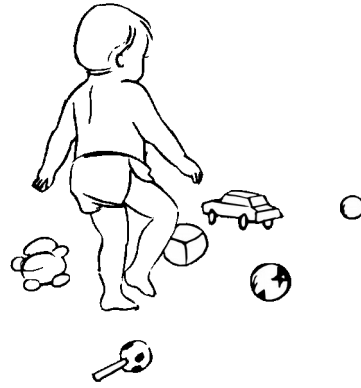
10. Dê um carrinho que possa ser puxado por um barbante, solicite a criança para levá-lo em várias direções, inclusive de marcha a ré.



11. Brinque de sapo ou pula-pula com sua criança: de frente para a criança segure suas mãos e faça o movimento de agachar e levantar. Quando a criança estiver segura, utilize uma bola de bom tamanho, que vocês possam segurar para realizar o exercício.

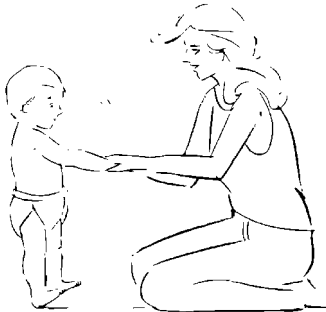


12. Quando a criança estiver andando mais firme, coloque brinquedos no chão como se fossem obstáculos e peça para ela ultrapassá-los.



13. Pedir para a criança chutar uma bola.

14. Apoie as mãos da criança e peça para ela ficar na ponta do pé (Gigante, Crescer) e depois no calcanhar (Diminuir).



Pode-se utilizar brinquedos para a criança tocar no alto da cabeça.

